Polar F6™

Manual do Utilizador

Índice

1. GUIA RÁPIDO

Aprenda a conhecer o seu Polar F6

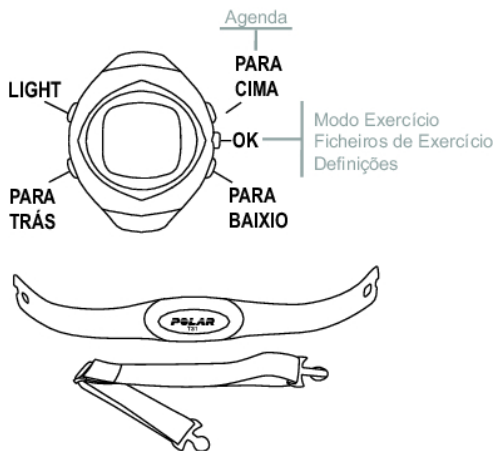
Unidade de pulso apresenta e grava a frequência cardíaca e outros dados durante o exercício. Botões:

PARA CIMA/PARA BAIXO: Permitem percorrer o menu, as listas de selecção e ajustar valores.

OK: Permite entrar num menu e confirmar selecções.

LIGHT: Ilumina o visor.

PARA TRÁS: Permite sair do menu e voltar ao nível anterior. Permite cancelar a selecção e deixar a configuração inalterada.

Transmissor envia o sinal de frequência cardíaca para a unidade de pulso. O transmissor é constituído por um conector e por uma tira elástica.

Introduzir as Definições Básicas

1. Para activar o seu Polar F6, prima OK duas vezes. Uma vez activado, não pode ser desligado!
2. É exibida a mensagem **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD** (Bem-vindo ao mundo da forma física Polar). Prima OK.
3. É exibida a mensagem **START WITH BASIC SETTINGS** (Comece pelas definições básicas). Prima OK.
4. **Time** (Hora): Seleccione 12 H ou 24 H.
5. **Date** (Data): Introduza a data actual: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
6. **Units** (Unidades): métricas (KG/CM) ou imperiais (LB/FT). Ao seleccionar LB/FT, as calorias são exibidas em Cal, caso contrário são apresentadas em kcal.
7. **Weight** (Peso): Introduza o seu peso. Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
8. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. No formato LB/FT, introduza primeiro pés e depois polegadas.
9. **Birthday** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
10. **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
11. **É apresentada a indicação SETTINGS OK?** (Definições OK?). Seleccionando **YES** (Sim): As definições são aceites e guardadas. O visor regressa ao modo Hora. Seleccionando **NO** (Não): As definições básicas ainda podem ser alteradas.

Prima PARA TRÁS para voltar a seleccionar as definições que pretende alterar.

Depois de guardar as definições básicas, o F6 entra em modo Hora.

2. ANTES DO EXERCÍCIO

Colocar o transmissor

Para medir a frequência cardíaca necessita de colocar o transmissor.

1. Aplique uma extremidade do transmissor à tira elástica.
2. Ajuste o comprimento da tira de modo a que esta fique bem chegada à pele e confortável. Coloque a tira à volta do tórax, logo abaixo dos músculos peitorais, e encaixe a tira no transmissor.
3. Levante o transmissor e humedeça as duas zonas com sulcos, onde estão colocados os eléctrodos, existente na sua parte anterior. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logotipo da Polar fica centrado e na vertical.

3. DURANTE O EXERCÍCIO

Gravar o exercício

1. Coloque o transmissor e a unidade de pulso. Inicie a medição da frequência cardíaca premindo OK. De preferência, não deverão existir monitores de frequência cardíaca nas proximidades (num raio de 1 m / 3 pés), para evitar interferências.

2. Nos 15 segundos seguintes é exibida a sua frequência cardíaca.

3. Prima OK. Grave a sessão de exercício seleccionando **START** (Iniciar) e premindo OK. Pode ajustar as definições do exercício seleccionando **SETTINGS** (Definições). Para mais informações, consulte a página 18.

4. Prima **PARA TRÁS** para parar a gravação. Seleccione **EXIT** (Sair) para ver um resumo do exercício.

Resolução de problemas:

- As informações referentes ao exercício só serão guardadas se o cronómetro estiver ligado há mais de um minuto.
- **OwnZone** > O seu monitor de frequência cardíaca começou a determinar automaticamente a sua zona alvo de frequência cardíaca. Ignore o processo premindo OK. Neste caso, se ainda não tiver determinado a sua OwnZone, serão utilizados limites da frequência cardíaca baseados na sua idade. Para mais informações sobre como determinar a OwnZone, consulte a página 19.
- **START WITH BASIC SETTINGS** (Comece pelas definições básicas)> Prima OK para acabar de introduzir as suas definições básicas.

Botões durante o exercício

LIGHT (LIGEIRA)

- Prima uma vez e o visor ilumina-se sempre que premir um botão.
- Prima sem libertar para bloquear ou desbloquear os botões.

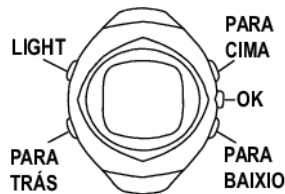
PARA TRÁS

- Pausa / sair da gravação do exercício.

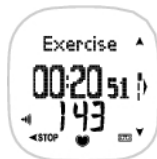
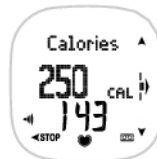
PARA CIMA / PARA BAIXO

- Mudar o modo de visualização do exercício.
- Prima PARA CIMA, sem libertar, para personalizar as visualizações Exercício e Calorias. Escolha a informação da linha de cima, entre Hora, Calorias/Cronómetro e Marcadores de fitness. É exibido um marcador de fitness por cada 10 minutos na zona-alvo, o que totaliza uma hora se visualizar todos os marcadores.

OK

- Prima sem libertar para mudar as definições do exercício sem fazer pausa na gravação do exercício.

No modo Exercício, coloque a unidade de pulso junto do transmissor para ver as horas.

Visualizações durante o exercício

Visualize combinações de dados do exercício. Percorra os visores premindo **PARA CIMA/PARA BAIXO**.

Exercício
Cronómetro
Frequência cardíaca

Calorias
As calorias consumidas
Frequência cardíaca

A visualização **InZone** (Na Zona) só é exibida se estiverem activados os limites da frequência cardíaca.
Símbolo InZone e tempo passado na zona*
Valores dos limites superior e inferior e Apontador de Zona
Frequência cardíaca

*O smiley significa que a determinação da OwnZone foi bem sucedida.

Parar a Gravação e Ver o Resumo

Prima PARA TRÁS para interromper a gravação do exercício. Seleccione **EXIT** (Sair) para parar a gravação e ver um Resumo (**Summary)** da sua sessão de exercício:

Resumo
Duração do exercício (hh.mm.ss)
Consumo calórico durante o exercício (Cal/kcal)
A frequência cardíaca máxima (max) e média (avg) da sessão de exercício (bpm/%FC_{max}), são exibidas alternadamente

Para obter mais factos e conhecimentos sobre como melhorar o seu exercicio, visite a Biblioteca de Artigos Polar. http://articles.polar.fi

4. DEPOIS DO EXERCÍCIO

Agenda

Na Agenda, pode comparar a duração, quantidade e calorias consumidas durante o exercício, nas várias zonas de intensidade, com os valores programados. A Agenda contém dados referentes apenas à semana actual e só regista dados de exercício se a sessão durar pelo menos dez minutos.

Para entrar na Agenda, prima PARA CIMA no visor da Hora.

Agenda

As três barras representam a contagem de exercícios (#), o tempo do exercício ( ) e o consumo calórico (C). Prima OK e PARA CIMA/PARA BAIXO para ver mais pormenores.

Exe.Count (Contagem de exercícios)/ Exe.Time (Duração do exercício)/ Calories (Calorias)

Objectivo semanal da contagem de exercícios/duração/calorias (A barra relevante fica realçada).
O total da contagem de exercícios/duração/consumo calórico atingido.
Prima PARA TRÁS para voltar à visualização da Agenda. Prima PARA BAIXO para entrar na visualização das Zonas de FC.

Zonas de FC

As três barras representam as zonas de frequência cardíaca Ligeira, Moderada e Intensa. Prima OK e PARA CIMA/PARA BAIXO para ver mais pormenores.

Ligeira / Moderada / Intensa

O objectivo de duração na zona em questão
A barra relevante fica realçada
A duração do exercício na zona
Nota: Quando prime PARA TRÁS para voltar à visualização da Agenda ou das Zonas de FC, o último valor visualizado é exibido na linha de baixo da visualização da Agenda ou das zonas de FC.

Acompanhamento

Todos os Domingos, à meia-noite, o seu Polar F6 revê automaticamente o seu progresso, repõe a zero as visualizações da Agenda e das Zonas de Frequência Cardíaca, guarda os dados da Agenda no ficheiro semanal e lembra-lhe para verificar a Agenda, exibindo um envelope no visor.

Para abrir o lembrete, prima PARA CIMA e OK.

Resultado

Contagem total de exercícios da última semana
Duração total do exercício
Consumo calórico total durante o exercício (Cal/kcal)

Ficheiros

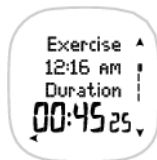
Ficheiro Diário

Seleccione **File** > **DAILY** (Ficheiro > Diário)

No Ficheiro Diário veja informações detalhadas das últimas 12 sessões de exercício.

Quando o Ficheiro fica cheio, a informação mais antiga é substituída pela mais recente. Para guardar os dados do exercício durante um período mais longo, transfira o ficheiro para o serviço polar**personaltrainer**.com na Web. Para mais informações, consulte a página 17.

Exercício
Cada barra representa uma sessão. Quanto mais alta for a barra maior a duração do exercício.
Data do exercício

Seleccione o exercício que pretende visualizar premindo PARA CIMA/PARA BAIXO e OK.

Duração

Hora do início da sessão
Duração do exercício (hh.mm.ss)

Calorias

Consumo calórico durante o exercício (Cal/kcal)
Percentagem de gordura eliminada pelo consumo calórico

Frequência Cardíaca

Frequências cardíaca máxima (**Max**) e média (**Avg**) em batimentos por minuto, alternadas com a percentagem da frequência cardíaca máxima

A visualização do **Tempo na Zona** só é exibida se os limites da FC estiverem activados .
Limites de frequência cardíaca
Duração do exercício efectuado entre os limites de frequência cardíaca

Para eliminar um Ficheiro Diário prima LIGHT, sem libertar, na visualização **Duration** (Duração) até ser exibida a pergunta **DELETE FILE?** (Eliminar ficheiro?) . Seleccione **YES** (Sim). **É exibida a pergunta ARE YOU SURE? (Tem a certeza?)** . Confirme a eliminação com **YES** (Sim).

Ficheiro Semanal e Ficheiro Totais

Seleccione **File > WEEKLY** (Ficheiro > Semanal) ou **TOTALS** (Totais). Nos Ficheiros Semanal e Totais pode visualizar o número de exercícios, a duração e o consumo calórico das últimas 12 semanas ou desde a última reposição a zero.

Ficheiro Semanal
EXE.COUNT / EXE.TIME / CALORIES / HR ZONES
Último Domingo da semana seleccionada
A altura de uma barra indica o total semanal de exercícios / tempo de exercício / consumo calórico / tempo nas zonas-alvo
Contagem acumulada do total semanal de exercícios / tempo de exercício / consumo calórico / tempo nas zonas-alvo*

* Prima OK para visualizar a duração do exercício em diferentes zonas de intensidade.

Ficheiro Totais
Total Exe.Count / Duration / Calories
Última data de reposição a zero
Total acumulado das contagens de exercícios / duração / consumo calórico desde a última reposição a zero

Para esvaziar o Ficheiro Totais, prima PARA BAIXO até visualizar a indicação **Reset Total Counters?** (Repor Contadores Totais a Zero?). Prima OK e seleccione a informação que pretende apagar. **É exibida a pergunta ARE YOU SURE?** (Tem a certeza?). Confirme a eliminação com **YES** (Sim).

Transferência de Dados

O Polar F6 possui dois modos de comunicação com o PC:

- Envio de dados com o Polar WebLink™: Transferir dados para o serviço Web polar**personaltrainer**.com utilizando o software Polar WebLink. Para isso terá de se registar no serviço Web polarpersonaltrainer.com. Encontrará instruções detalhadas sobre o envio de dados no ficheiro de Ajuda do Polar WebLink.

- Receber dados com a ferramenta Polar UpLink™: Editar definições e transferir logotipos de um PC para a unidade de pulso com o software Polar UpLink Tool.

Para mais informações sobre os requisitos do sistema, consulte a página 30. Para transferir o Polar WebLink e o Polar UpLink Tool sem quaisquer encargos, visite www.polar.fi.

5. DEFINIÇÕES

Definições do Exercício

Seleccione **Exercise** > **SETTINGS** (Exercício > Definições)

- **HR ALARM** (Alarme da FC): Ajuste o volume de som do alarme da zona-alvo.
- **HR LIMITS**: (Limites da FC) Pode seleccionar quatro limites da frequência cardíaca para fazer exercício:

1. **OWNZONE**: No início de cada exercício a unidade de pulso determina automaticamente a sua zona-alvo da frequência cardíaca. Seleccione uma intensidade **HARD, MODERATE, LIGHT** (Intensa, Moderada, Leve) ou **BASIC** (Básica) para a sua OwnZone.
2. **AUTOMATIC** (Automática): Os limites são determinados utilizando uma fórmula baseada na idade (220 menos a idade). Seleccione **HARD, MODERATE, LIGHT** (Intensa,Moderada, Ligeira) ou **BASIC** (Básica). Verifique se digitou a data de nascimento correcta nas Definições do Utilizador!
3. **MANUAL**: Defina manualmente os limites pretendidos para a frequência cardíaca.
4. Para fazer exercício sem um limite definido, seleccione **OFF**.

- **HR VIEW** (Visualização da FC): Seleccione **HR** para visualizar a frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) ou **HR%** para visualizar uma percentagem da frequência cardíaca máxima.

Seleccione os seus limites de frequência cardíaca OwnZone ou Automática a partir das seguintes quatro intensidades de exercício:

- **HARD** (80-90% FC_{max}) para exercício relativamente curto, de forte intensidade.
- **MODERATE** (70-80% FC_{max}) particularmente eficaz para melhorar a forma aeróbica. É recomendada para quem faz exercício regularmente.
- **LIGHT** (60-70% FC_{max}) adequada para melhorar a saúde e a forma física. Também melhora a resistência base e ajuda a recuperar de exercício mais pesado.
- **BASIC (Básica)** (65-85% FC_{max}) é adequada para exercícios de intensidade aeróbica.

OwnZone

O Polar F6 determina automaticamente a sua zona de intensidade de exercício, individual e segura: a sua OwnZone. A função orienta-o durante o aquecimento. Os seus limites OwnZone podem variar diariamente, dependendo da sua condição física e psicológica.

Pode seleccionar uma das quatro zonas de intensidade de exercício da frequência cardíaca: Ligeira, Moderada, Intensa e Básica.

Aconselhamos o uso da OwnZone sempre que faz exercício, ou, pelo menos,

- Quando alterar o ambiente ou o modo do exercício.
- Quando voltar a fazer exercício, depois de uma paragem superior a uma semana.
- Se se sentir diferente. Por exemplo, se não estiver recuperado de treinos anteriores, se não se sentir bem ou se estiver sob pressão.
- Depois de alterar as definições do utilizador.

A OwnZone foi desenvolvida para pessoas saudáveis. Alguns estados de saúde podem originar falhas na determinação da OwnZone baseada na variabilidade da frequência cardíaca, como é o caso da hipertensão, de algumas arritmias cardíacas e de alguns medicamentos. Nestes casos, serão usados os limites com base na idade para determinar a OwnZone.

Determinar a sua OwnZone

Determine os limites da sua OwnZone em 1-5 minutos, durante o aquecimento, enquanto anda, corre ou pratica qualquer outro desporto. Antes de começar assegure-se de que as Definições de Utilizador estão correctas e de que a função OwnZone está activada.

1. Comece a gravar o exercício. O símbolo OwnZone aparece no visor e a determinação é iniciada. O processo é executado em cinco etapas. Um sinal sonoro anuncia o fim de cada etapa. Evite parar durante a determinação da OwnZone.

- **OZ** > Caminhe devagar, durante 1 minuto. Mantenha a frequência cardíaca abaixo de 100 bpm / 50% da FC_{max} durante esta primeira etapa.
- **OZ** >> Caminhe normalmente, durante 1 minuto. Aumente suavemente a frequência cardíaca em 10 bpm / 5 % da FC_{max}.
- **OZ** >>> Caminhe a um ritmo apressado, durante 1 minuto. Aumente suavemente a frequência cardíaca em 10 bpm / 5 % da FC_{max}.
- **OZ** >>>> Faça jogging, devagar, durante 1 minuto. Aumente suavemente a frequência cardíaca em 10 bpm / 5 % da FC_{max}.
- **OZ** >>>>>Faça jogging a um ritmo apressado, ou corra, durante 1 minuto.

2. Quando ouvir dois sinais sonoros consecutivos, a sua OwnZone está determinada. Após uma determinação bem sucedida, a indicação **OwnZone Updated** (OwnZone Actualizada) é exibida alternadamente no visor, com os limites de frequência cardíaca.
   Se a determinação da OwnZone falhar, serão exibidas no visor a indicação **OwnZone Limits** (Limites OwnZone) e os valores dos seus limites OwnZone anteriores. Se a OwnZone não tiver sido determinada anteriormente, serão utilizados limites baseados na idade.

3. Continue a fazer exercício. Tente permanecer na zona da frequência cardíaca indicada para maximizar os benefícios do exercício.

Outras definições

Definições do Relógio (**WATCH**)

Seleccione **Settings** > **Watch** (Definições > Relógio)

- **TIMER** (Temporizador): Defina o temporizador de contagem decrescente para tocar uma vez. Reinicie o temporizador durante o seu funcionamento premindo OK, sem libertar, ou pare-o premindo PARA TRÁS. Para ocultar o temporizador prima PARA CIMA, sem libertar.
- **ALARM** (Alarme): Defina o alarme para soar Diariamente **(DAILY**), de Segunda a Sexta (**MON-FRI**) ou desactive-o (**OFF**). O alarme funciona em todos os modos excepto em modo Exercício. Prima PARA TRÁS para parar o alarma ou OK para o desactivar temporariamente durante 10 minutos.
- **TIME** (Hora): Defina a hora.
- **DATE** (Data): Defina a data.

HR SET (Definições da frequência cardíaca)

Seleccione **Settings** > **HR SET** (Definições > Definir FC)

- **HR ALARM** (Alarme da FC): Seleccione alto (**VOL 2**), baixo (**VOL 1)** , ou alarme desactivado (**OFF**).
- **HR VIEW** (Visualização da FC): Seleccione **HR** (batimentos por minuto), ou **HR%** (percentagem da frequência cardíaca máxima).

Definições do Utilizador (**USER**)

Seleccione **Settings** > **User** (Definições > Utilizador).

- **Weight** (Peso): Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
- **Height** (Altura): Para mudar as unidades prima LIGHT, sem libertar.
- **Birthday** (Data de nascimento): Ajuste a sua data de nascimento.
- **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
- **HR max** (FCmax) (é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o esforço físico máximo): Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório. Para mais informações, consulte http://support.polar.fi.
- **HR sit** (FC snt): É a frequência cardíaca normal quando não está a efectuar nenhuma actividade física (quando está sentado). Para determinar a FC_{snt}, coloque o transmissor, sente-se, e não execute nenhuma actividade física. Após dois ou três minutos, prima o botão OK no modo Hora para visualizar a frequência cardíaca. Esta é a sua FC_{snt}. Para efectuar uma determinação mais rigorosa, repita o procedimento várias vezes e calcule a média.
- **VO2 max** (traduz a capacidade máxima de consumo de oxigénio do organismo durante o esforço máximo): Altere o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório. Para mais informações, consulte http://support.polar.fi.

Definições Gerais (GENERAL)

Seleccione Settings > GENERAL (Definições> Gerais)

- SOUND (Som): Ajuste o som dos botões e das actividades; VOL 2 (alto), VOL 1 (baixo), ou OFF (sem som).
- KEYLOCK (Bloqueio de botões): Para bloquear ou desbloquear botões manualmente (MANUALY), prima LIGHT, sem libertar. O bloqueio automático (AUTOMATIC) é activado se não tiver premido os botões durante um minuto.
- Units (Unidades): Seleccione unidades métricas (KG/CM) ou imperiais (LB/FT).

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidar do seu Monitor de Frequência Cardíaca

Monitor de frequência cardíaca, Transmissor: Mantenha num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Limpe com uma solução de água e sabão suave, seque com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira: Enxagúe após cada utilização. Lave depois de nadar. Se for usada regularmente, lave-a pelo menos três vezes por semana numa máquina de lavar a 40 °C / 104 °F. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho e não use detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Não a limpe a seco, não seque com centrifugação nem passe a ferro.

Assistência: O Monitor de Frequência Cardíaca Polar F6 foi concebido para o ajudar a atingir objectivos pessoais de forma física, indicar o nível e a intensidade do esforço fisiológico durante uma sessão de exercício. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro.

Mudar as pilhas da Unidade de pulso

Não abra a unidade de pulso. Para garantir as propriedades de resistência à água e o uso de componentes adequados, a pilha da unidade de pulso deve ser substituída apenas num Centro de Assistência Polar autorizado. Quando substituir a pilha será efectuada uma verificação do monitor de frequência cardíaca.

O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresenta uma carga de 10-15%. A luz de fundo e os sons são automaticamente desactivados. O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente. Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente mais quente.

Mudar as pilhas do Transmissor

Se suspeitar que a pilha do transmissor já está gasta, contacte o Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para proceder à substituição do transmissor. A Polar recicla os transmissores utilizados.

Precauções

Minimizar Eventuais Riscos

A prática de exercício pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa regular de exercício responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para patologias do foro psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante a actividade física, pare o exercício ou continue com menor intensidade.

Se tem um pacemaker, desfibrilador ou outros dispositivos electrónicos implantados, estará a usar o monitor de frequência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de começar a utilizar, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do monitor de frequência cardíaca.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento.

A humidade e o desgaste intensos podem provocar a libertação de tinta preta da superfície do transmissor, que pode manchar roupas claras.

Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

No modo não codificado, as unidades de pulso captam os sinais do transmissor num raio de 1 metro / 3 pés. A moldura em torno do símbolo coração, na parte inferior do visor, indica que a transmissão está codificada. A codificação bloqueia interferências de monitores de frequência cardíaca existentes nas proximidades.

O Polar F6 pode ser usado durante a prática da natação. Para manter a resistência à água, não prima os botões debaixo de água. Para mais informações, consulte a página http://support.polar.fi.

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Salpicos, suor, chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	x	-	-	-	Salpicos, chuva, etc.
Water resistant 50m	x	x	-	-	Mínimo para tomar banho e nadar
Water resistant 100m	x	x	x	-	Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo.

Podem ocorrer perturbações electromagnéticas perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou de portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos podem provocar interferências. Para tentar resolver esse problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem seja exibido o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha a unidade de pulso nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o monitor de frequência cardíaca não funcionar, o equipamento poderá transmitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Resolução de problemas

Se não sabe em que parte do menu está, prima PARA TRÁS, sem libertar, até ser exibida a hora.

Se não houver reacção a nenhum botão, reinicialize a unidade de pulso premindo simultaneamente todos os botões durante dois segundos. Serão guardadas todas as definições, excepto a hora e a data.

Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00), certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 ft, que a tira está bem junto à pele e que os eléctrodos do transmissor estão humedecidos, limpos e sem danos.

Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave, mas mesmo assim consulte o seu médico.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

Se a medição da frequência cardíaca não funcionar, apesar das acções indicadas anteriormente, a pilha do transmissor poderá estar gasta. Para mais informações, consulte o capítulo Cuidar do seu Monitor de Frequência Cardíaca.

Especificações técnicas

Unidade de pulso

Tipo de pilha	CR 2032
Duração da pilha	Média de 1,5 anos (1 h/dia, exercício 7 dias/semana)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete	Poliuretano
Tampa posterior e fivela do bracelete	Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão da medição da frequência cardíaca	± 1% ou ± 1 bpm, consoante a maior, em condições de estabilidade.

Transmissor

Tipo de pilha	Lítio
Duração da pilha	Em média 2500 horas
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do transmissor	Poliamida
Material da tira elástica	Fivela: Poliuretano, Tecido: Nylon 46 %, poliéster 32%, borracha natural (látex) 22%

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frequência cardíaca	30 - 199 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535
Data de nascimento	1921 - 2020

Requisitos do Sistema

Polar WebLink	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, Placa de som, Microfone
Polar UpLink Tool	PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, placa de som, altifalantes ou auscultadores dinâmicos

Garantia e Termo de responsabilidade

Garantia Limitada Internacional Polar

Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garante, ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.

Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar carimbado, que constitui a sua prova de compra!

A garantia não cobre a pilha, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou partidas.

A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica autorizado, sem quaisquer encargos.

Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

Termo de responsabilidade
O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes: FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, US6714812, FI114202, US 6537227, EP 1055158, US5719825, US58048027. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este produto está em conformidade com a Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

Os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produtos devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi